

**TAHAP TEKanan KERJA DAN FAKTOR PENYEBAB TEKanan
KERJA DI KALANGAN PENYELAM TLDM DI PUSAT SELAM TLDM,
PANGKALAN TLDM,
LUMUT,
PERAK DARUL RIDZUAN**

Tesis yang dikemukakan kepada Falkulti Pengurusan Perniagaan
sebagai sebahagian dari keperluan Ijazah Sarjana Sains (Pengurusan)
Universiti Utara Malaysia

Oleh

Leftenen Komander Abdul Rahman Bin Mukri TLDM

KEBENARAN MERUJUK

Tesis ini merupakan sebahagian dari keperluan bagi memperoleh Sarjana Sains (Pengurusan) dari Universiti Utara Malaysia, Saya dengan ini bersetuju bahawa Perpustakaan Universiti boleh menjadikannya terbuka untuk semakan. Saya juga bersetuju bahawa kebenaran untuk menyalin Kertas Projek Sarjana ini dalam apa jua bentuk sekalipun, sebahagiannya atau keseluruhannya, untuk kegunaan ilmiah boleh diberikan oleh penyelia saya atau, dengan ketiadaan beliau, oleh Dekan Sekolah Siswazah. Adalah dipersetujui bahawa sebarang penyalinan atau penerbitan atau penggunaan Kertas Projek Sarjana ini atau sebahagian darinya untuk tujuan keuntungan tidak dibenarkan melainkan terlebih dahulu mendapat kebenaran daripada saya. Adalah dipersetujui juga bahawa pengiktirafan yang sewajarnya hendaklah diberikan kepada Universiti Utara Malaysia bagi kegunaan ilmiah dengan menggunakan apa jua bahan dalam Kertas Projek Sarjana yang saya usahakan ini.

Permohonan untuk mendapatkan kebenaran menyalin atau lain-lain kegunaan bahan dalam Kertas Projek Sarjana ini, secara keseluruhan atau sebahagiannya, hendaklah dialamatkan kepada

Dekan Falkulti Pengurusan Perniagaan

Universiti Utara Malaysia

06010 UUM Sintok

Kedah Darul Aman

ABSTRACT

The purpose of this study is to measure the level of work stress and to ascertain the factors that lead to the work stress amongst divers appointed to Royal Malaysian Navy Diving Centre at Lumut Naval Base, Perak. The study also measure the relationship between the level of work stress and demography.

Quantitative method using questionnaires being applied for this study. The study solely focus on the divers of Royal Malaysian Navy at Lumut Naval Base, Perak where 61 of 70 diving personnel took part as responden. The instrument used for this study was adopted according the instrument produced by J. Barton Cunningham, Ph. D. Reliability test was done toward 25 Royal Malaysian Navy divers stationed at Lumut Naval Base which produced Alpha Cronbach value of 0.9439.

Data obtained was analysed using the SPSS Version 11.3 software. Analysis of data showed that overall responden's work stress was at satisfactory level. The distribution level of responden's work stress level indicated 32.8% experienced low level of work stress, 59.0% experienced medium level of work stress and 8.2% experienced high level of work stress.

Amongst the factor that contibutes towards Royal Malaysian Navy's divers was quantitatif work load, organizational demand, job demand, interpersonal relationship especially management support. The study found that the demography factors such as ranks, experience, job qualification and appointment was not significant to course work stress to the responden.

This was the first study done for the Royal Malaysian Navy Diving Centre. It can be used as a step stone to explore the work stress of any naval or military establishment. The employees work stress should be properly manage for the safety of personnel and organization.

ABSTRAK

Kajian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji tahap tekanan kerja dan punca tekanan kerja dikalangan penyelam TLDM yang diperjawatkan di Pusat Selam TLDM, Pangkalan TLDM, Lumut, Perak Darul Ridzuan. Hubungan (korelasi) diantara tahap tekanan kerja dengan faktor demografi turut dikaji.

Kaedah yang digunapakai dalam kajian ini adalah tinjauan deskriptif melalui penggunaan soalselidik. Kajian hanya bertumpu di Pusat Selam TLDM, Pangkalan TLDM, Lumut Perak Darul Ridzuan. Seramai 61 orang dari jumlah 70 orang anggota penyelam TLDM yang diperjawatkan di Pusat Selam TLDM mengambil bahagian sebagai responden kajian. Instrumen kajian adalah berasaskan instrumen yang dibentuk oleh J. Barton Cunningham, Ph.D sesuai dengan objektif kajian. Ujian rintis telah dilakukan terhadap 25 orang penyelam di sekitar Pangkalan TLDM, di Lumut, Perak. Hasil ujian rintis memberikan nilai Alpha Cronbach 0.9439.

Data yang diperolehi, dianalisis menggunakan perisian SPSS Windows Ver. 11.3. Analisis deskriptif seperti peratus, min dan sisihan piawai menunjukkan secara keseluruhannya tahap tekanan kerja responden adalah pada tahap sederhana. Pecahan tahap tekanan kerja responden kajian adalah 32.8% mengalami tahap tekanan yang rendah, 59.0% responden mengalami tahap tekanan kerja yang sederhana dan hanya 8.2% responden mengalami tahap tekanan yang tinggi.

Antara faktor yang mempunyai kaitan dengan tekanan kerja penyelam TLDM adalah terdiri dari beban kerja kuantitatif, tuntutan organisasi, tekanan kerjaya, hubungan interpersonal terutamanya sokongan pengurusan. Faktor demografi seperti pangkat, pengalaman, kelayakan kerjaya dan jawatan didapati tidak signifikan menyebabkan tekanan kerja kepada responden kajian.

Kajian sulung ke atas intitusi seperti Pusat Selam TLDM ini boleh dijadikan pemangkin untuk menerokai aspek tekanan kerja yang belum diterokai khususnya di kalangan perkhidmatan ketenteraan. Tahap tekanan kerja perlu dikawal demi kesejahteraan warga dan organisasi.

PENGHARGAAN

Saya merasa amat bersyukur yang tidak terhingga ke hadrat Allah SWT kerana dengan izinNya saya berupaya menyiapkan kajian ini dalam tempoh masa yang bersesuaian. Pencapaian ini juga adalah atas tunjuk ajar, bimbingan, bantuan, sokongan dan dorongan dari pelbagai pihak yang terlibat secara langsung atau tidak dalam proses menjalankan kajian ini.

Setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua yang terlibat, khususnya; En. Ooi Seong Kang, Penyelaras Projek Kanan INTAN, selaku penyelia projek, Mantan Dekan Sekolah Siswazah dan Falkulti Pengurusan-Perniagaan, Universiti Utara Malaysia, Tentera Laut Diraja Malaysia, Pegawai Memerintah dan warga Pusat Selam TLDM, Jabatan Perkhidmatan Awam, Unit DSP dan Unit Pencetakan, INTAN serta Perpustakaan INTAN, Kolej SEDAYA, UUM, UPM, UM, UTM dan UiTM.

Sokongan moral serta pengorbanan yang diberikan oleh seluruh keluarga yang dihormati, terutamanya bonda Fatimah bte Hussin, Allahyarhamah Azizah Haron yang banyak menyumbang jasa, anak tersayang Aira, Azry, Yap dan Ina, semua rakan sekuliah dan Fauziah Yahya yang kerap mengganggu konsentrasi adalah amat dihargai dan disanjung tinggi.

Semoga hasil kajian ini menyumbang perkongsian ilmu pengetahuan dan bermanfaat kepada semua pihak.

Lt Kdr Abdul Rahman bin Mukri TLDM
Pusat Selam TLDM
Pangkalan TLDM
32100 LUMUT, Perak Darul Ridzuan

17 Okt 2003

KANDUNGAN

	Muka Surat
KEBENARAN MENGGUNA	i
ABSTRAK	ii
PENGHARGAAN	iv
KANDUNGAN	v
SENARAI JADUAL	viii
SENARAI GAMBARAJAH	xi
SENARAI SINGKATAN	xii
BAB 1 PENGENALAN	
1.1 Pengenalan	1
1.2. Pernyataan Masalah	2
1.3. Tujuan Kajian	6
1.4. Objektif Kajian	6
1.5. Kesignifikan Kajian	7
1.6. Batasan Kajian	7
1.7. Definisi Konsep	8
1.8 Rumusan	11
BAB 2 TINJAUAN BAHAN PENULISAN TERDAHULU	
2.1. Pengenalan	12
2.2. Konsep Dan Teori Asas Tekanan (Stress)	13
2.3. Bahaya Kerja dan Tekanan	17
2.4. Apa yang Berlaku Apabila Seseorang Menghadapi Suasana Tertekan?	18
2.5. Impak Tekanan Kerja	19
2.6. Proses Tekanan Kerja	20
2.7. Faktor Penyumbang/Penyebab Tekanan Kerja	27
2.8. Faktor Peribadi Individu	29

Muka Surat

2.9.	Faktor Konflik-Keluarga	33
2.10.	Faktor Persekitaran Tuntutan Kerja	34
2.11.	Faktor Hubungan Interpersonal	37
2.12.	Pengurusan Tekanan Kerja	38
2.13.	Kajian Terdahulu yang Berkaitan	41
2.14.	Rangka Kerja Teoritikal	42
2.15.	Hipotesis Kajian	43
2.16.	Rumusan	45

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1.	Pendahuluan	46
3.2.	Reka Bentuk Kajian	46
3.3.	Populasi dan Pensampelan Kajian	46
3.4.	Reka Bentuk Penyelidikan	47
3.5.	Instrumen Kajian	47
3.6.	Pengukuran Tahap Tekanan Kerja	50
3.7.	Ujian Rintis	59
3.8.	Prosedur Pengumpulan Data	61
3.9.	Analisis Data	62
3.10.	Rumusan	63

BAB 4 ANALISIS DAN PENEMUAN KAJIAN

4.1.	Pendahuluan	64
4.2.	Ujian Kebolehpercayaan	64
4.3.	Persembahan data	65
4.4.	Mengenalpasti Tekanan Kerja Penyelam TLDM	69
4.5.	Dapatan Analisis Pembolehubah Bebas	75
4.6.	Pengujian Hipotesis	82
4.7.	Rumusan Ringkas Analisis Kajian	107

BAB 5 RUMUSAN DAN PERBINCANGAN

5.1.	Pengenalan	109
5.2.	Tahap Tekanan Kerja	109
5.3.	Punca Tekanan Kerja	111
5.4.	Hubungan Demografi Dengan Tahap Tekanan Kerja	115
5.5.	Rumusan	118

BAB 6 KESIMPULAN DAN CADANGAN

6.1.	Pendahuluan	120
6.2.	Tahap Tekanan Kerja	121
6.3.	Faktor Penyebab Tekanan Kerja	122
6.4.	Kesimpulan	125
6.5.	Cadangan	126
6.6.	Kajian Susulan	127
6.7.	Penutup	127

RUJUKAN	128
----------------	-----

LAMPIRAN

1.	Carta Organisasi Pusat Selam TLDM	134
2.	Piagam Cawangan Penyelam TLDM, Peranan dan Tanggungjawab Warga Pusat Selam TLDM	135
3.	Borang Soalselidik	163
4.	Ujian Kebolehpercayaan Alpha Cronbach	170
5.	Taburan Kekerapan Demografi dan Item Soal Selidik	174
6.	Hubungan Korelasi Item Punca Tekanan Kerja	191
7.	Hubungan Korelasi Faktor Demografi dengan Tekanan Kerja	196
8.	Hubungan Korelasi Faktor Pembolehubah Bebas	197
9.	Ujian ANOVA Sehala Pangkat dengan Tekanan Kerja	198
10.	Ujian ANOVA Sehala Jawatan dengan Tekanan Kerja	199
11.	Ujian ANOVA Sehala Kelayakan dengan Tekanan Kerja	201
12.	Ujian ANOVA Sehala Pengalaman dengan Tekanan Kerja	203
13.	Ujian-t (t-test) Antara Jabatan dengan Tekanan Kerja	205

SENARAI JADUAL

BIL. JADUAL	TAJUK JADUAL	MUKA SURAT
Jadual 3.1	Pecahan Populasi Kajian Mengikut Katergori Pangkat	47
Jadual 3.2	Skala Likert Bagi Instrumen Indek Tuntutan Kerja	49
Jadual 3.3	Skala Likert Bagi Instrumen Indek Hubungan Interpersonal	49
Jadual 3.4	Skala Likert Bagi Instrumen Indek Tekanan Kerja	50
Jadual 3.5	Skala Tahap Beban Kerja	51
Jadual 3.6	Skala Tahap Tuntutan Organisasi	51
Jadual 3.7	Skala Tahap Tekanan Kerjaya	52
Jadual 3.8	Skala Tahap Tuntutan Kerja	52
Jadual 3.9	Skala Tahap Tuntutan Kerja Untuk Soal Selidik Bahagian B	53
Jadual 3.10	Skala Tahap Sokongan Interpersonal	53
Jadual 3.11	Skala Tahap Sokongan Pengurusan	54
Jadual 3.12	Skala Tahap Hubungan Interpersonal	55
Jadual 3.13	Skala Keseluruhan Tahap Hubungan Interpersonal	55
Jadual 3.14	Skala Tahap Tekanan Emosi	56
Jadual 3.15	Skala Tahap Tekanan Interpersonal	57
Jadual 3.16	Skala Tahap Tekanan Tugas	57
Jadual 3.17	Skala Tahap Tekanan Kerja	58
Jadual 3.18	Skala Tekanan Kerja Untuk Soalselidik Bahagian D	58
Jadual 3.19	Skala Tahap Item Soalan Soalselidik	59
Jadual 3.20	Nilai Pengkali Kebolehpercayaan Alpha Cronbach	60
Jadual 3.21	Nilai Pengkali Kebolehpercayaan Alpha Cronbach Item Pembolehubah	61
Jadual 4.1	Ujian Pengkali Kebolehpercayaan Alpha Cronbach	64
Jadual 4.2	Bilangan Responden Mengikut Pangkat	66
Jadual 4.3	Taburan Keanggotaan Jabatan Operasi dan Jabatan Pendidikan dan Latihan Pusat Selam TLDM	66
Jadual 4.4	Taburan Perjawatan Anggota Penyelam di Pusat Selam TLDM	67
Jadual 4.5	Taburan Populasi Berdasarkan Kelayakan Kerjaya	67
Jadual 4.6	Taburan Pengalaman Bekerja	68

BIL. JADUAL	TAJUK JADUAL	MUKA SURAT
Jadual 4.7	Statistik Taburan Kekerapan Tekanan Emosi	69
Jadual 4.8	Statistik Taburan Tekanan Interpersonal	71
Jadual 4.9	Statistik Taburan Tahap Tekanan Tugas	72
Jadual 4.10	Statistik Deskriptif Tahap Tekanan Kerja	73
Jadual 4.11	Tahap Tekanan Kerja Berbanding Pangkat	74
Jadual 4.12	Perbandingan Min Tekanan Kerja Mengikut Pangkat	74
Jadual 4.13	Perbezaan Min Tahap Tekanan Kerja Responden Kajian	75
Jadual 4.14	Statistik Tahap Beban Kerja	76
Jadual 4.15	Statistik Deskriptif Taburan Kekerapan Tuntutan Organisasi	77
Jadual 4.16	Statistik Taburan Kekerapan Tekanan Kerjaya	78
Jadual 4.17	Statistik Taburan Hubungan Interpersonal	79
Jadual 4.18	Statistik Taburan Kekerapan Sokongan Interpersonal	80
Jadual 4.19	Statistik Taburan Kekerapan Sokongan Pengurusan	81
Jadual 4.20	Hubungan Antara Beban Kerja dengan Tekanan Kerja	83
Jadual 4.21	Hubungan Antara Tekanan Kerja Dengan Tuntutan Organisasi	84
Jadual 4.22	Hubungan Tekanan Kerja dan Tekanan Kerjaya Penyelam TLDM	86
Jadual 4.23	Hubungan Antara Tekanan Kerja dengan Tekanan Kerjaya	87
Jadual 4.24	Hubungan Sokongan Interpersonal Dengan Tekanan Kerja	88
Jadual 4.25	Hubungan Sokongan Pengurusan Dengan Tekanan Kerja	90
Jadual 4.26	Punca Penyebab Tekanan Kerja Kepada Penyelam TLDM	92
Jadual 4.27	Hubungan Pangkat Dengan Tekanan Kerja	94
Jadual 4.28	Perbezaan Min Antara Tahap Tekanan Kerja Dengan Pangkat	95
Jadual 4.29	Hubungan Pangkat Dengan Tekanan Kerja	96
Jadual 4.30	Statistik Deskriptif Tahap Tekanan Kerja Dan pangkat	97
Jadual 4.31	Hubungan Antara Jawatan dan tahap Tekanan Kerja	98
Jadual 4.32	Keputusan Ujian ANOVA Sehalu Hubungan Antara Jawatan Dengan Tahap Tekanan Kerja	98
Jadual 4.33	Perbezaan Min Mengikut Kumpulan Jawatan	99
Jadual 4.34	Min Tahap Tekanan Kerja Responden Mengikut Jawatan	100
Jadual 4.35	Hubungan Antara Jabatan Dengan Tahap Tekanan Kerja	101
Jadual 4.36	Ujian-t Berdasarkan Jawatan	101

BIL. JADUAL	TAJUK JADUAL	MUKA SURAT
Jadual 4.37	Perbezaan Min Jabatan Operasi Dan Jabatan Pendidikan dan Latihan	102
Jadual 4.38	Hubungan Antara Kelayakan dan Tahap Tekanan Kerja	103
Jadual 4.39	Keputusan ANOVA Sehala Tahap Tekanan Kerja Kumpulan Kelayakan	103
Jadual 4.40	Keputusan Ujian Post-Hoc Perbezaan Min Pasangan Kelayakan	104
Jadual 4.41	Hubungan Antara Pengalaman Dengan Tahap Tekanan Kerja	105
Jadual 4.42	Keputusan Ujian ANOVA Sehala Kumpulan Pengalaman	106
Jadual 4.43	Keputusan Ujian Post-Hoc Perbezaan Min Pasangan Pengalaman	107

SENARAI GAMBARAJAH

BIL. GAMBARAJAH	TAJUK GAMBARAJAH	MUKA SURAT
Gambarajah 2.1	Proses Tekanan Kerja	25
Gambarajah 2.2	Hubungan Tekanan dan Prestasi	26
Gambarajah 2.3	Hubungan Prestasi Tugas Dengan Tekanan	26
Gambarajah 2.4	Faktor Organisasi Yang Menyumbang Kepada Tekanan Kerja	27
Gambarajah 2.5	Dinamik Tekanan Kerja	28
Gambarajah 2.6	Model Untuk Pemahaman Hubungan Stressor dan Kesannya	30
Gambarajah 2.7	Rangka Kerja Teori Tuntutan Kerja, Hubungan Interpersonal dan demografi dengan Tekanan Kerja Penyelam TLDM	42

SENARAI SINGKATAN

ABM	- Anggaran Belanjawan Mengurus
ATM	- Angkatan Tentera Malaysia
CALM	- Change, Accept, Let Go, Manage
CVD	- Cardiovascular Disease
EOD	- Explosive Ordnance Disposal
IED	- Improvised Explosive Disposal
ILO	- International Labor Organization
LLP	- Lain-lain pangkat
MBI	- Maslach Burnout Inventory
MCDO	- Minewarfare Clearance Diving Officer
MCM	- Mine Counter Measures
MCMV	- Mine Countermeasure Vessel
MSD	- Musculoskeletal Disease
NIOSH	- National Institute of Occupational Safety and Health
OIC	- Officer Incharge
OSH	- Occupation Safety and Health
PASKAL	- Pasukan Khas Laut
RALA	- Rancangan Latihan Tahunan
SLTLDM	- Sistem Latihan Tentera Laut Diraja Malaysia
SLTLDM	- Sistem Latihan Tentera Laut Diraja Malaysia
SOP	- Standard Operating Procedure
SPSS	- Special Package For the Social Science
SSK	- Sistem Senggaraan Kapal
TLDM	- Tentera Laut Diraja Malaysia

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Ahli falsafah seperti Freud dan Adler mengutarakan bahawa kerja merupakan sebahagian dari aktiviti kewujudan manusia. Maslow (1968), mengusulkan bahawa kerja bukan sahaja memenuhi keperluan asas untuk keselamatan, makanan atau perlindungan, malahan melalui kerja, keperluan yang lebih tinggi seperti keperluan kompeten (trampil), kedudukan (darjat) dan penglibatan sosial dapat dicapai. Oleh itu kerja merupakan salah satu tuntutan kehidupan bagi menjana dan menggerakkan ekonomi diri demi menampung keperluan asas diri, keluarga dan masyarakat. Oleh itu kerjaya penyelaman dalam perkhidmatan Tentera Laut Diraja Malaysia (TLDM) bukan sahaja menyumbang kepada aspek sokongan kepada pertahanan dan keselamatan negara, malah ia juga adalah salah satu pekerjaan yang menyumbang kepada pulangan imbuhan dalam bentuk kewangan, kedudukan sosial, pengetahuan dan kemahiran.

Dalam menghadapi pekerjaan seharian, individu tidak dapat lari dari tekanan (*stress*). Tekanan berupaya untuk mendorong kepada kesan positif dan kesan negatif. Cabaran utama sesebuah organisasi adalah untuk mengawal dan menangani tekanan kerja (*work stress*) yang membawa impak negatif seperti warga

The contents of
the thesis is for
internal user
only

RUJUKAN

- A Critical Review of Psyhcosocial Hazard Measures CCRR 356/2001 dipetik dari [http://www.gov.uk/research/crr_pdf/2001/crroi356.pdf\(filesize:900kb\)](http://www.gov.uk/research/crr_pdf/2001/crroi356.pdf(filesize:900kb))
- Abd. Malek Abd Rahman (2000). *Manusia dan stress*. Buletin Akademik Kognitif, Universiti Perguruan Sultan Idris, Malaysia.
- Barling, J., (1990). *Employment, Stress, and Family Function*. New York: Wiley.
- Beehr T.A. & Newman, J.A. (1978), *Job stress, employee health, and organizational effectiveness: a facet analysis, model and literature review*. Journal of Personnel Psychology, 31.
- Biersner R.J. & Lorocco J.M (1987). *Personality and demographic variables to individual responsiveness to diving stress* dipetik dari <http://www.ncbi.nlm.gov/entrez/query.fcgi?cmd>
- Blau, G. (1981). *An empirical investigation of job stress, social support, service length, and job strain*. Organizational Behaviour and Human Performance. Psycho-logical Review, 80.
- Bowers, K.S. (1973). *Situationalism in psychology: An analysis and critique*. Psycho-logical Review, 80.
- CFE-CGC (2002), Lettre Confederale, N 1071, 18 October 2002.
- Cohen, S., & Edwards J.R. (1988). *Personality characteristics as moderators of the relationship between stress disorder*. In R.W.J. Neufeld (Ed.). Advances in the Investigation of Psychological Stress.
- Cooper, C.L. (1981). *Stress in organization*. In Smith (Ed). Analysing organizational behaviour. London:MacMillan.
- Cotton, P. (1996). *The prevention and management of psychological dysfunction in occupational setting*. Melbourne: The Australian Psychological Society.
- Cox, T. (1990). *The recognition and measurement of stress: conseptual and methodological issues*. In: E.N. Corlett & J. Wilson (eds) Evaluation of Human Work. Taylor & Francis, London.

- Davison, M.J., & Cooper, C. L. (1981). *A model of occupational stress*. Journal of Occupational Medicine, 23.
- Dollard, M.F. (1969). *Work Stress: Conceptualisation and Implications for Research Methodology and Workplace Intervention*. University of South Australia: Work and Stress Research Group.
- Dollard, M.F. & Winefield, A.H. (1996). *Managing Occupational Stress: a national and international perspective*. International Journal of Stress Management, 3 (2).
- Douglas, M. & Bain, C. (1996). *Organizational strategies for the prevention and management of occupational stress in public sector*. In proceeding of the National Stress Conference.
- Edgar, D. (1991). *Families and the social reconstruction of marriage and parenthood in Australia*. Melbourne: Longman Cheshire
- Ekehammer, (1974). *Interactionism in personality from a historical perspective*. Psychological Bulletin, 81.
- Feather, N.T., (1990). *The Psychological Impact of Unemployment*. New York: Springer
- French J.R.P. & Caplan, R.D. (1973). *Organizational stress and individual strain*, in Marrow, A.J. (Ed). *The failure of success*. American Management Academy. New York.
- French, J.R.P., Caplan, R.D., & Van Harrison, R. (1982). *The mechanism of Job Stress and Strain*. Wiley & Sons, New York.
- Friedman, M., & Rosenman, R.H. (1974). *Type A: Your Behaviour and Your Heart*. Knopf, New York
- Gamster, D.C., & Schaubroeck, J. (1991). *Work Stress and employee health*. Journal of Management, 17/91.
- George, J.M. (1992). *The role of personality in organizational life: Issues and evidence*. Journal of Management, 18/92.
- Gonzales (2000). *Research on work-related stress*. European Agency for Safety and Health at Work, Luxemburg dipetik dari <http://europa.eu.int>

- Herzberg, F., Mausner B., & Snyderman, B. (1959). *The Motivation to work*. New York: John Wiley & Son.
- Hoiberg A. & Blood C. (1986). *Health risk of diving among U.S Navy officers*. National Library of Medicine, USA.
- House, J. (1987). *Social support and the quality and quantity of life*. In F. Andrew (Ed.), *Research on the quality of life*. University of Michigan.
- Humphery, J.H. (1998). *Job stress*. Needman Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Israel, B.A., Baker, E.A., Goldenhar, L.M., Heaney, C.A. & Schurman, S.J. (1996). *Occupational Stress, safety and health: Conceptual framework and principles for effective prevention interventions*. Journal of Occupational Health Psychology, 1 (3).
- J. Barton Cunningham, Ph.D (2000). *Every Thing That You Need To Know*. Management Source Book, Second Edition, Lowell House. Los Angeles.
- Jackson, S. (1983). *A meta-analysis and conceptual critique of research on role ambiguity and role conflict in work settings*. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*. American Psychological Association. Washington.
- James C. Q., & Jonathan D. Q. (1984). *Organizational Stress and Preventive Management*. McGraw-Hill
- Johansson, G., Cavalini, P. & Pettersson, P. (1996). *Psychobiological reactions to unpredictable performance stress in a monotonous situation and human performance*. Journal of Occupational Health Psychology, 1 (3).
- Jones, B., Flynn, D., & Kelloway, E. (1995). *Perception of support from the organization in relation to work stress, satisfaction, and commitment* in S. Sauter & L. Murphy (Eds.). *Organizational risk factors for job stress*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Jones, J.R., Hodgson, J.T., Clegg, T.A. & Elliot R.C. (1998). *Self-reported work-related illness in 1995: results from a household survey*. Sudbury: HSE Books.
- Kamus Dewan (1994) Edisi ke 3. Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur.

- Kamus Dwi Bahasa (1992). Dewan Bahasa dan Pustaka. Kuala Lumpur.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy Work: Stress productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books
- Kessler, R.C., Price, R.H. & Wortman, C.B. (1985). *Social factors in psychopathology: Stress, social support and coping processes*. Annual Review of psychology, 36/85.
- Kielhofner, G. (1995). *A model of human occupation: Theories and application*. Chicago. William & Wilkins.
- Lasky, R.G. (1995). *Occupational stress: A disability management perspective* in D.E Shrey & M. Lacerete (Eds). *Principles and practices of disability management in industry*. Australian Journal of Occupational Management. Melbourne 2/01.
- Lawrence Martin M.D. (1997). *Scuba diving explained: Stress, Hyperventilation and Hyperthermia*. <http://www.mtsinai.org/pulmotary/books/scuba/sectionk.html>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1991). *Psychological stress in workplace*: In P.L. Perrewe (ed.), *Hand Book on Job Stress*, Corte Madera, CA: Select Press.
- Lewin, K. (1952). *Group decision and social change*. In R. Winston (Ed.), *Reading in Social Psychology*. New York: PAC
- Lofquist, L.H. & Dawis, R.V. (1969). *Adjustment to work: Psychological View of Man's Problems in a Work Oriented Society*. New York: Apperton Century Croft.
- McKee, V. (1996). *Working to a frenzy*. The Guardian. Tuesday Oct 96.
- Menaghan, E.G. (1983). *Individual coping efforts: Moderators of the relationship between life stress and mental health outcomes*. Psychological stress: Trends in theory and research. San Diego, CA: Academic Press.

- Mohd Majid Koting (1990). *Kaedah penyelidikan pendidikan*. Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur.
- Nelson, D. (1987). *Organizational Socialisation: A stress perspective*. Journal of occupational Behaviour, 8/87.
- Newman, J.E., & Beehr, T.A. (1979) *Personal and organizational strategies for handling job stress: a review of research and opinion*. Personnel Psychology, 32.
- Norris, F.H., & Murrell, S.A. (1987). *Transitory impact of life-event stress on psychological symptoms in older adults*. Journal of Health and Social Behaviour, 25/87.
- Pearse, R. (1977). *Organizational Risk Factors for Job Stress*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pearse, R. (1977). *What Managers Think About Their Managerial Careers*. AMA-COM, New York.
- Peter Schnall M.D., M.H.H. (1998), *A brief introduction to job strain* petikan dari <http://www.workhealth.org/strain/briefintro.html>
- R. Wayne Mondy & Robert M.N. (1996). Human Resource Management Sixth Edition. Prentice-Hall International, Inc.
- Robert Baron, A. (1986). *Behaviour in the organization: Understanding and Managing the Human Side of Work*. Ally and Bacon, Inc. Purdue University.
- Robert M.J. M.D. (2000). *Diving-related respiratory problem*. University of Alabama.
- Roger, P.M., & Kreutzer, J.S. (1984). *Family crises following head injury: A network intervention strategy*. American Association of Neuroscience Nurses, 16 (6).
- Sabitha Marican (1995). *Program Pengurusan Stress ke Arah Membentuk Budaya Kerja Produktif*. Universiti Utara Malaysia.
- Sabitha Marican (1995). *Starategi daya tindak terhadap stress dan kepuasan kerja*. Latihan ilmiah yang tidak diterbitkan. Universiti Utara Malaysia.

- Sabitha Marican (1999). *Tekanan Hidup di Tempat Kerja – Satu Pengenalan*. Latihan ilmiah yang tidak diterbitkan. Universiti Utara Malaysia.
- Sarantakos, S. (1996). *Modern Families*. South Yarra:MacMillan Education Australia Pty Ltd.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B. & Sarason, B.R. (1983). *Assessing social support: The Social Support Questionnaire*. Journal of Personality and Social Psychology, 44/83.
- Sauter, S.L. & Hurrell, J.J. (1999). *Occupational health psychology: Origins, content, and direction*. Professional Psychological Association.
- Sauter, S.L. & Murphy, L.R. (1995). *Organizational risk factors for job stress*. Journal of Management Psychology, 15/95.
- Sauter, S.L., Murphy, L.R., & Hurrell, J.J. (1992). *Prevention of work related psychological disorders: a national strategy* proposed by the National Institute for Occupational Safety and Health.
- Sazali Mohamad (2000). *Strees, motivation and job satisfaction in Royal Malaysian Customs*. Universiti Utara Malaysia.
- Sekaran, U. (1992). *Research method for business: A skill building approach*. (2nd ed.). New York:John Wiley & Sons.
- Selye, H. (1956). *Stress of life*. New York: Mc Graw Hill.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J.P. Lippicott Company, New York.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and diseases*. Butterworth, Boston.
- Shergold, P. (1995). *Managing Workplace Health*. In Proceedings of the Workplace Health Conference. Sydney
- Shirom, A. (1982). *What is organizational stress?: A facet analytic conceptualizational*. Journal of Occupational Behaviour, 3/82.
- Stroebe, W., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). *The role of loneliness and social support in adjustment to loss*. Journal of Personality and Social Psychology, 70/96.

- Swanson, J.L., & Fouad, N.A. (1999). *Applying theories of person-environment fit to the transition from school to work*. The Career Development Quarterly.
- Szymanski, E.M., (1999). *Disability, job Stress, the changing nature of careers, and the careers resilience portfolios*. Rehabilitation Counselling Bulletin, 42/99.
- Szymanski, E.M., Ryan, C., Merz, M.A., Trevino, B., & Johnson-Rodriguez, S., (1996). *Psychological and economic aspects of work: Implication for people with disabilities*. Austin, Texas: ProEd.
- Terry, D. (1991). *Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behaviour*. Personality and Individual Differences, 12/91.
- Tom Cox, Amanda Griffiths & Eusebio Rial-Gonzalez, (2000). *Research On Work-related Stress*. European Agency for Safety and Health at Work, Luxemburg, Belgium. dipetik dari <http://www.osha.eu.int>
- VandenHeuval, A. (1993). *When roles overlap: Worker with family responsibilities*. AFIS Canberra: Department of Industrial Relation, Australia.
- Warr, P.B. (1992). *Job features and excessive stress*. In: R. Jenkins & N. Coney (Eds) *Prevention of Mental Health at Work*. HMSO, London.
- Wanihim Othman, (2002). *Punca dan Tahap Tekanan Kerja Pengurusan di Kalangan Pentadbir Sekolah Menengah Di Bahagian Pantai Barat Selatan Sabah*. Universiti Utara Malaysia.
- Watson D., & Pennebaker, J.W., (1989). *Health complaints, stress and distress: Exploring the central role of negative affectivity*. Psychological Review, 96/89.
- Webster's New World Dictionary 3rd Edition (1991). Webster New World, USA.
- Wilkes, L., Beale, B. Hall, E., Denne, C. (1998). *Community nurses description of stress when caring in home*. International Journal of Palliative Nursing, 4/98 (1).
- Winefield, A.H., Tiggeman, M. Winefield, H.R., & Goldney, R.D., (1993). *Growing Up With Unemployment: A Longitudinal Study of its Psychological Impact*. London Routledge.

Wojcik, J., (1999). *Stress a major risk in compensation consultant*. Business Insurance, 18(1)/99.

Workers Compensation and Rehabilitation Commission, Western Australia, August 2000, Griffith University, Australia.